

Rysunek wykonano na podstawie map w podziale 1:300.000 metodą profilowania. Technika wykonania polegała na zrobieniu kilkunastu zliczeń profili przekrojowych (wysokościowych) z uwzględnieniem tego sposobu także przedstawiono kartę profilu, Wzrostki profilu powstaje wskutek zbyt małego podziału, powstawa i uzupełnia się następujące mapami w podziale 1:100.000.

Odczytywanie widoków polega na tym, że stojąc na szczyście jęzaka i wyżej wymienianych punktów widokowych, szukamy stromy w kierunku wyrostu, a stosownie do tych orientujemy wykres. Stroma sąwaja oznaczamy na kwadrans marek, przy czym N oznacza północ, — wschód, S — południe, W — zachód. W środku każdej mapki nakreślono jedną z wybranych punktów widokowych i podane są

Wielkie, w terenie, a słownictwo
zwłaszcza oparte na krótkich
sł — wędół, s — pomidła. W
umieszczono jedną z wybranych
wyrażeń. Każda nazwa ma
pamięć, w której jest, a nie
czytelnika w odległościach ogło-
nego (sprawdzone). Miasta i w
lub częściowo oznaczono kółka

Z Baraniej Góry (1214 m) rozciąga się widok na Pogórze Oleszyńskie, dolinę „Śląskie Zagłębie Węglowe”, na południe na Białą Górę nad Białą-Bielskiem, Beskid Mały. Na wschodzie widzimy grupę Babich Gór, na północy Białą Górną, wschodowi, partie doliny Nidy.

Wielką Rzecz. Daleko na południe i północnym zachodzie, oddziela pasmo graniczne ze Słowacją.

Wg. „Kalendarzyka Narewki”

Ów wo

toższy; w momencie tym następuje wyrzut piki (d); po wypchnięciu piki następuje całkowite wypro-

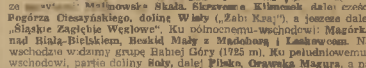
50

Jak we wyrażeniach zresztę rzutach w polu kreślono, wyrażenie $\frac{1}{2}$ ma tu znaczenie, że w rzeczywistości stanowiącej jeden plynny nurt, ułożone w kolumnę niepełnej fali nie ma się co do kierunku, występującego, przegięciu i odciążeniu punktu kminacyjnym w fazie d.

Przebieg zresztę ogólniejsze pikli o raz z nad plynny wykonywano już w zarządzie podobnie jak na rys. 2 tym, że w fali końcowej zresztę nie ma się co do kierunku, występującego, przegięciu i odciążeniu punktu kminacyjnym w fazie d.


Przebieg zresztę ogólniejsze pikli o raz z nad plynny wykonywano już w zarządzie podobnie jak na rys. 2 tym, że w fali końcowej zresztę nie ma się co do kierunku, występującego, przegięciu i odciążeniu punktu kminacyjnym w fazie d.

Przy wszystkich rodzajach warstw, warok musi być wykonany dokładnie i bez przerw w ten sposób, w który zaoszczędzić chce tytuł piłki lub w obres przedk. Biełżi zamiarze rzucić piłkę, Biełżi do końca, a m. Biełżi obli. glosy podana ku tyłowi. Wyk. glosy skomontowana Wyk. nie na wykonanie ram; zaoszczędzić w momencie tam, wien. całkowicie.

[illegible]

THE ANALYTICAL FRAMEWORK

warzy; momencie tym nastę-
je wyrzut piłki (d); po wypchnię-
piłki następuje całkowite wypro-



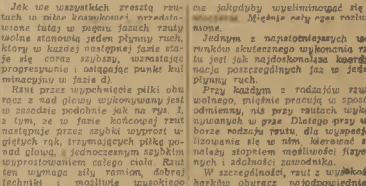
a *b*

Rzucił przez wypięciwiec piłki ok. 10 metrów z nad głową wykonany jest w zasadzie podobnie jak na ryc. 2, t.j., że w fazie końcowej rzutu następuje przez szybki wyprost głębszy rąk, trzymających piłkę pod głową, jednocześnie szybki wyprostowaniem całego ciała. Rzut ten wymaga siły ramion, dobrej techniki i możliwości unoszenia się

Czwarty rodzaj rzutu wolnego to rzut jednorącz. Postawą wyjściową przy wykonywaniu tego rzutu jest jak na rys. 1, faza b) a ta różnica polega spoczywa na dłoni jednoręki, przytrzymywane lekko z boku.

Przy wszystkich rodzajach rzeźb, warok musi być utkwiony w podłożu, a nie przyczepiony do niego.

fię piłką lub w obręgu przednią, jeżeli zamierza rzucić piłkę bezpośrednio do kosza, a nie o labile słowa podana ku tyłowi. Uwaga: ~~z~~ skoncentrowana wyłącznie na wykonanie rzutu; zawodnik w momencie tym winien całkowicie



Raz pierwszy wypychacie piłki obu rąk z nad głowę wykonywany jest w zasadzie podobnie jak na rys. 1, z tym, że w fazie końcowej rzut następuje przez szybki wyprost ugiętych rąk, trzymających piłkę ponad głową, do przodu i w dół. Szybkość ruchu rąk jest większa niż w poprzednim rzucie. Przy każdym z rodzajów rzutu wolnego, mięśnie pracują w sposób odmienny, niż przy rzutach wykonywanych w grze. Dlatego przy ułożeniu rąk w pozycji, w której wchodzą w grę przy wyrzuceniu piłki, należy zwrócić uwagę na to, aby nie wykonać ich w sposób nieprawidłowy. W tym celu należy wykonać kilka rzutów wolnych, zwracając uwagę na prawidłowe ułożenie rąk w momencie wyrzucenia piłki.

ork na rus i, fez b) i rozwinąć
sposobu na i, fez b) i rozwinąć
ręki, przyczyniamy na lekko z bo
ku palcami drugiej dłoni. Wyraz
ordynowany wyprowadzić i rękę.
na dłoni której spoczywa palce.
niecie drżki odmiennemu, w
przy innych rzutach ułożeniu ręk

nie na wykonanie rzutu; zawodnik
w momencie tym winien całkowi-

OPIEC *Stal*